

I'M A  
FOODIE  
PRESENTS

EET  
ALS EEN  
EXPERT

# ZWANGER!

\* Meal-prep voor  
na de bevalling



\* Gezonde  
alternatieven  
voor cravings

Al jouw vragen  
over voeding voor én tijdens  
de zwangerschap beantwoord door  
wetenschappers & (kinder)diëtisten



MET MEER  
DAN 60 RECEPTEN,  
PRAKTISCHE TIPS  
& INFOGRAPHICS

- \* Met welke kruiden  
moet je oppassen?
- \* Welke vissen zijn  
gezond en veilig?
- \* Alles over thee,  
koffie en cafeïne



I'M A  
FOODIE

[www.iamafoodie.nl/zwanger](http://www.iamafoodie.nl/zwanger)

## Zwanger terwijl ik schreef over zwanger zijn

Nooit eerder was een boek zo relevant voor me. Terwijl ik dit schrijf ben ik (hoera!) zwanger van mijn tweede zontje. Hoewel ik elk boek dat we met het I'm a Foodie team gemaakt hebben keer op keer een soort bevalling vond, spande dit boek wel echt de kroon. "Dat schrijven we wel even. Er is toch al zoveel bekend over voeding en zwangerschap?" Maar niks bleek minder waar.



Wat maakte Eet als een expert – zwanger! nou zo moeilijk om te maken? Ik denk dat het – anders dan in onze andere boeken – komt omdat er veel minder onderzoek is gedaan onder zwangere vrouwen. En het ook over toxicologie gaat, risicoschattingen en soms ook over kleine risico's met grote gevolgen. Het gaat niet over een advies aan volwassen mensen met een eigen verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid, maar het gaat om een ongeboren mensje dat nog een heel leven moet leven. Dat voelt toch nog net iets belangrijker. Ik weet als geen ander dat je niet alle risico's kunt uitsluiten, mijn eerste zwangerschap ging helaas niet zoals ik had gehoopt. Ik moest een kindje vanwege een neuraalbusdefect laten weghalen. Hoe kon dat mij – als diëtist – nou gebeuren? Ik leef gezond en slik toch netjes foliumzuur? Was het domme pech? Een foutje van de natuur? Ik zal het nooit weten.

Ik raakte erdoor geïntrigeerd. Hoe onderzoek je met behulp van wetenschap wat risicovol of juist gezond is voor je kindje en wat niet? We weten bijvoorbeeld door vrouwen te onderzoeken die stevig alcohol dronken tijdens de zwangerschap dat ze kinderen kregen met foetaal alcohol syndroom (FAS). Dus (stevig) alcohol drinken is een absolute no-go! Maar hoe erg is het om af en toe een beetje alcohol drinken? Of dat ene glaasje toen je nog niet wist dat je zwanger was? Dat is erg moeilijk te onderzoeken. Je kunt ethisch gezien onmogelijk in een onderzoekssetting zwangeren verschillende hoeveelheden alcohol laten drinken en dan afwachten wat er allemaal gebeurt met de baby's. Het advies is daarom om het helemaal niet te doen. Better safe than sorry! Tijdens mijn zwangerschap drink ik dan ook geen drup. Zelfs geen 0,5% (alcoholvrij) biertje. Hopelijk ben je het met me eens en is alcohol ook een no-brainer voor jou.

Het advies om tijdens de zwangerschap geen alcohol te drinken is nog goed te verdedigen. Maar voor andere potentieel risicovolle stoffen is het een stuk lastiger om concrete adviezen te geven. Want hoe onderzoek je met behulp van wetenschap in welke mate het drinken van kruidenthee of het gebruik van keukenkruiden (waar kleine beetjes plantengifstoffen inzitten) risicovol is voor je kindje? Juist die risico's in kaart brengen en er vervolgens een praktisch, concreet en haalbaar advies aan hangen, bleek dus moeilijker dan gedacht. We hebben hulp ingeroepen van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM): Suzanne Jeurissen en haar collega's. Met onze eigen kritische vertaling van de de wetenschappelijke literatuur en hun hulp proberen we je van een zo concreet mogelijk advies te voorzien of leggen we uit dat dat soms niet kan. Voor mij was het heel erg fijn om deze zwangerschap nog beter te weten wat de risico's waren. Ook al leken sommige voedingsmiddelen door alle nare gevolgen die ik las heel erg gevaarlijk, ik kon nu veel beter een keuze maken dan tijdens mijn eerste zwangerschap toen ik deze kennis nog niet allemaal had (zelfs niet als diëtist). Hopelijk zorgt onze openheid over risico's en onze voorzichtige aanpak ook bij jou voor rust, en vermindert het de stress rondom jouw zwangerschap.

Misschien denk je als je dit boek in een ruk hebt uitgelezen... Ik mag helemaal niks meer! Tja, soms zullen onze adviezen wat aan de voorzichtige kant zijn. Dat komt deels omdat we de antwoorden niet helemaal zeker weten. En dan kiezen we liever voor de veilige weg. Ik stoei soms ook met het aantal kopjes koffie's dat ik op een dag zou willen drinken, maar toch beperk ik ze. Ik eet minstens twee of drie keer per week een stuk vis, onder het motto 'ik werk aan zijn hersencapaciteit', ook al heb ik er misschien niet altijd heel veel zin in. Met dat motto in gedachten vind ik het opeens niet erg meer om sommige keuzes te maken, en pas ik mijn voedingspatroon aan voor het prachtige wonder dat in me groeit.

Ik weet precies hoe je je voelt: trots, soms onzeker, in spanning en ook vooral vaak moe en misselijk. Gelukkig kun je, voor je het weet, alles weer eten. Hopelijk vind je net als ik veel lekkere alternatieven, geïnspireerd door de recepten van onze eigen creatieve Everdien, dat je het straks helemaal niet meer mist! En misschien creëer je nieuwe gezonde gewoonten die het startpunt zijn van een gezonder eetpatroon als kersverse moeder. Fijne zwangerschap!

*Ir. Marijke Berkenpas*

Klinisch diëtist & oprichter foodcollectief I'm a Foodie



# YAY, ZWANGER!

Je bent zwanger, in verwachting, er zit een baby in je buik! Of het nu je eerste of je laatste kind is, je wilt er natuurlijk voor zorgen dat zij of hij zo gezond mogelijk de wereld inkomt. Je maakt je misschien zorgen of je wel genoeg van het juiste binnenkrijgt en van andere dingen niet te veel. Terwijl jij ochtenden kotsmisselijk boven de wc-pot hangt, hebben vrienden, collega's, familieleden en zelfs onbekenden allerlei adviezen, tips, goede raad of aanbevelingen voor je.

Gelukkig wil jij weten hoe het echt zit. Jij laat je niet van de wijs brengen door alle goedbedoelde adviezen en kraampraatjes. Foodies to the rescue! Met dit boek proberen we je tussen alle fabeltjes door te loodsen en helpen we je met praktische adviezen. We ontmaskeren onzinverhalen met wetenschap en stellen je gerust. Kortom, wij zorgen ervoor dat je niet 9 maanden lang in de stress zit over wat je precies wel en niet mag eten. Wie kan je nu beter advies geven dan een team bestaande uit gezondheids- en voedingswetenschappers, ervaringsdeskundigen en (kinder) diëtisten die elke dag met kids en ouders werken?

Vergeet de kraampraatjes.

Dit boek schreven we aan de hand van jullie dringende vragen. Vragen waarop je niet gemakkelijk een goed antwoord kunt vinden. We keken kritisch naar de wetenschap en zochten naar duidelijke antwoorden. Helaas is het niet altijd mogelijk een helder antwoord te geven. Als het om zwangere vrouwen gaat, is er weinig goed onderzoek beschikbaar. Het kan namelijk ethisch onverantwoord zijn om onderzoek uit te voeren onder zwangere vrouwen en ze lepels kaneel, een glaasje alcohol per week, hele zakken drop of verse sushi te laten eten en dan te kijken wat er gebeurt. Daar waar goed bewijs ontbreekt, proberen wij zo duidelijk mogelijk te beschrijven welk bewijs er wel is, zodat jij een weloverwogen keuze kunt maken. Ook hebben we onze hulpverleners ingeroepen: collega-diëtisten, verloskundigen, zwangere vrouwen en moeders die alles al een keer hebben meegemaakt. Hun praktische tips en behulpzame quotes helpen jou hopelijk door deze bijzondere tijd heen.

*De cijfers tussen haakjes zijn verwijzingen naar de gebruikte literatuur. Je kunt de referenties terug vinden op [www.iamafoodie.nl/zwanger-referenties](http://www.iamafoodie.nl/zwanger-referenties).*

## ACHTER DE SCHERMEN

### GOED NIEUWS VOOR THEELIEFHEBBERS!

We kwamen er tijdens het schrijven achter dat niet iedereen thee maakt zoals het op de verpakking wordt aanbevolen. Volgens de officiële bereidingswijze moet je 1 zakje thee 2 minuten laten trekken in een kopje met 150 ml kokend water. Maar wij maken nooit standaardthee en delen soms een 1-kops zakje met 3 mensen, laten het zakje 1 uur in een mok hangen, of zetten 1,5 liter thee met 1 zakje. We dachten dat moet vast uitmaken voor de hoeveelheid cafeïne. We zouden geen wetenschappers zijn als we dat niet zouden testen en lieten Bart (onze projectmanager) de wetenschapper uithangen. Hij maakte 4 versies thee met een zakje van 2 gram zwarte ceylonthee (van de Lidl) en stuurde dat naar het lab (zie de resultaten hieronder). Wat bleek: wanneer je een hele pot thee zet met 1 zakje zit er bijna net zoveel cafeïne in de hele theepot als in 1 kopje thee (35 mg in 1 liter versus 30 mg in 150 ml standaardthee). En wanneer je de thee niet 2 minuten laat trekken, maar het zakje slechts 3 keer dippt, zit er nog minder cafeïne in (8 mg in 150 ml of 13 mg in 1 liter slappe thee). **Oftewel, door slappe thee te zetten kun je veel meer thee drinken dan wanneer je het zet zoals wordt aanbevolen** (vrij logisch ook). Wij worden er blij van wanneer we advies kunnen geven dat niet gebaseerd is op gemiddelden, maar op hoe mensen echt thee drinken. Omdat het maar een enkele test is en we niet alle soorten thee hebben getest weten we niet hoeveel cafeïne er in jouw kopje precies zit (sorry, bij wetenschappelijk onderzoek hoort altijd een disclaimer). Maar het lijkt erop dat je met slappe thee makkelijk meer dan 10 koppen thee kunt drinken zonder aan het maximum advies voor cafeïne te komen.



### KRUIDENTHEE IS NIET ALTIJD BETER ALS JE ZWANGER BENT

Je denkt misschien als echte theeleut: *yes, kruidenthee to the rescue!* Maar helaas, dat feest gaat niet altijd door. Hoewel er geen echte theeblaadjes en dus ook geen cafeïne in zit, kunnen er in verschillende gedroogde kruiden waar kruidenmelanges van gemaakt worden wel kleine beetjes plantengifstoffen zitten. Die kunnen schadelijk zijn voor je ongeboren kind wanneer je er teveel van binnenkrijgt. Het advies is daarom om niet onbeperkt kruidenthee of kruidenmelanges te drinken.

### 100% NATUURLIJK EN TOCH NIET GEZOND

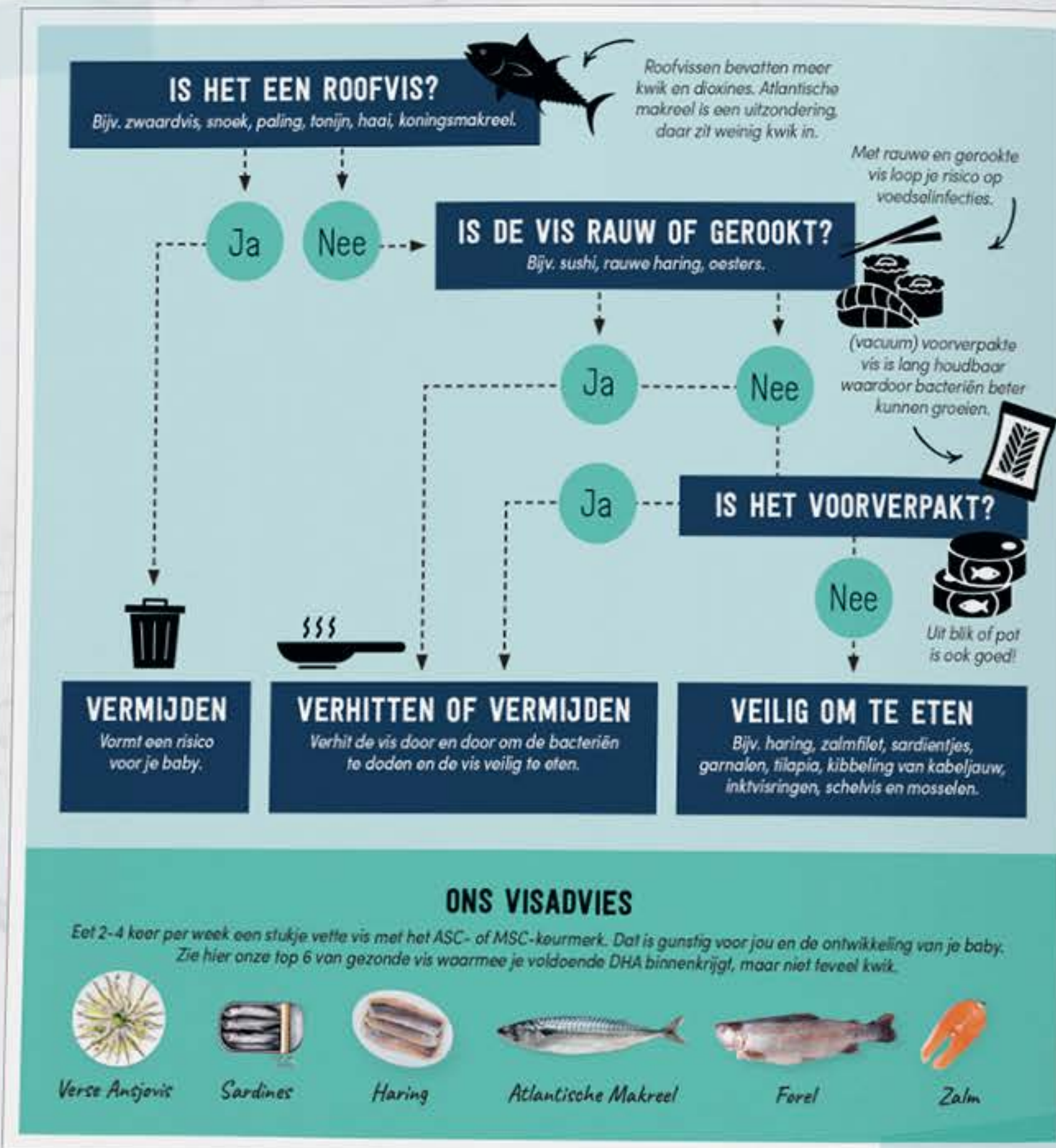
In de meeste theesoorten, kruidenmelanges en infusions worden plantengifstoffen gevonden. Plantengifstoffen zoals pyrrolizidine alkaloiden, estragolen, coumarine, solanine, taninen, lectines en glycyrrhizine (tijd voor Scrabble!) klinken enger dan ze zijn. Deze stoffen worden door planten aangemaakt, onder andere om zichzelf te beschermen tegen insecten en vraat. Ze zitten daarom in bijna elke plant die we eten, denk aan aardappelen (solanine), thee en koffie (taninen), rauwe bonen (lectines) en zoethout en drop (glycyrrhizine). Met kleine beetjes plantengifstoffen kunnen we prima overweg, en ze zijn niet allemaal even schadelijk voor een volwassene. Je kleine baby is echter extra gevoelig voor grotere hoeveelheden plantengifstoffen. De hoogste concentraties pyrrolizidine alkaloiden zitten in (kruiden)thee en honing (104,105). Ook al staat er op de verpakking dat het biologisch is, cafeïnevrij of 100% natuurlijk is, dat wil nog niet zeggen dat er geen stoffen in kunnen zitten die schadelijk kunnen zijn voor je kindje als je er teveel van eet of drinkt.

### ZOETHOUT(THEE) EN DROP VERHOGEN DE BLOEDDRUK

Zoethoutthee is een goed voorbeeld van een kruidenthee waarvan we weten dat het waarschijnlijk niet zo goed is tijdens de zwangerschap. In zoethout zit, net als in drop (waar zoethoutextract in zit), de stof glycyrrhizine die de bloeddruk kan verhogen (106,107). Voor de algemene bevolking is daarom een veilige bovengrens opgesteld van 100 mg glycyrrhizine per dag (107). Dit komt overeen met 60 gram drop (afhankelijk van het type drop) of 2 mokken kruidenthee met zoethout (500 ml). Hierbij is echter geen rekening gehouden met groepen die mogelijk gevoeliger zijn voor glycyrrhizine, zoals mensen met hoge bloeddruk, zwangere vrouwen en kinderen. Zwangere vrouwen met een verhoogde bloeddruk hebben een grotere kans op een baby met een te laag geboortegewicht (108,109). Er wordt ook een verband gevonden tussen het eten van veel drop (>500 mg glycyrrhizine) en een lager IQ, slechter geheugen, ADHD en vroeggeboorte (110-112). Het advies aan zwangere vrouwen is daarom om uit voorzorg per dag niet meer dan 3 dropjes te eten en maximaal 1 mok (250 ml) thee met zoethout te drinken. Let op dat zoethout in heel veel soorten kruidenthee(melanges) en keelpastilles kan zitten! Voor andere warme kruidenmelanges en infusions is het minder duidelijk hoeveel je er nog van kunt drinken zonder dat het schadelijk is voor je ongeboren kind.

## WELKE VIS KIES JE ALS JE ZWANGER BENT?

Hoe kies je nu een vis die veilig is om te eten? Ga voor een visje dat weinig dioxines en kwik bevat, verhit hem goed om bacteriën dood te maken, kies er eentje die veel gezonde DHA-vetzuren voor de ontwikkeling van je baby bevat en bij voorkeur een duurzaam gevangen soort. Wij helpen je een handje met de viskeuze infographic:



## Wat zijn de richtlijnen voor zwangere vrouwen in andere landen?

De Fransen zijn fan van onze visfavorieten top 6. In Spanje is het advies 3-4 keer per week vis te eten (daar lusten ze ook graag sardines), en in Korea staat vis dagelijks op het menu. In bijna alle landen wordt voor roofvissen gewaarschuwd, behalve in sushiland Japan. Daar mag je nog altijd 1 keer per week een stukje zwaardvis of de kwikrijke bigeye tonijn nuttigen. Atlantische makreel wordt als enige van de roofvissen in veel landen geadviseerd als veilige keuze tijdens de zwangerschap, en valt ook in Noord-Amerika onder de 'Best Choices' (16B). In Noorwegen (en overigens ook in Nederland) is het advies om geen vis te eten die jij of iemand anders zelf gevangen heeft. Oh ja, in IJsland drukken ze zwangere vrouwen op het hart niet meer dan 2 porties walvisvlees per week te eten! Zo zie je maar weer: je ziet alle eetculturen terug in de adviezen.



## OMDENKEN MET DE FOODIES

### "IK MAG NIKS MEER."

Vind je het vervelend om al dat lekkers te laten staan? Niet meteen in zak en as gaan zitten. Eten is namelijk nog lekkerder wanneer je het een tijdje niet hebt gegeten. Ben je wel eens op vakantie geweest naar een land waar je geen volkorenbrood, Hollandse kaas, drop, hagelslag, kwark of boerenkool kon vinden? Dan kun je soms de hele vakantie hunkeren naar die oer-Hollandse maaltijd. Als je weer thuiskomt, is die allereerste hap extra lekker en geniet je er nog meer van dan wanneer je het elke dag eet. Straks na je bevalling heb je weer de keuze en zul je er nog meer van genieten! Overigens ook leuk voor je kraambezoek om mee te nemen: een gezonde maaltijd met rauwe vis, kiemgroenten en andere etenswaren die jij hebt moeten missen.



## VISRECEPTEN

Je hebt genoeg redenen om wat vaker vis op tafel te zetten. Maar hoe zorg dat je veilig, snel en lekker aan je portie visvetzuren komt? Met deze recepten inspireren we je om de bekende en minder bekende vissen aan je menu toe te voegen. Ook onze visspreads zijn heel lekker bij de lunch of de alcoholvrije borrel. Meer visrecepten vind je op pagina 32 en 61.

### ► SPICY SARDINETORTIZZA'S



#### INGREDIËNTEN

- ▀ 4 volkorenwraps (zie basisrecept p. 23)
- ▀ 8 ei gezeefde tomaten
- ▀ 1 courgette, in dunne plakken
- ▀ 2 puntpaprika's, in ringen
- ▀ 250 g champignons, in dunne plakjes
- ▀ 1 teen knoflook, fijngesneden
- ▀ 1 rode chilipeper, zonder zaadjes, in ringen
- ▀ 120 g sardines in olie
- ▀ 2 tl gedroogde oregano

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Haal het rooster uit de oven en bedek het met bakpapier. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Besmeer de wraps met gezeefde tomaten en beleg met de courgette, puntpaprika, de champignons, knoflook, rode chilipeper en sardines. Bestrooi met de oregano.
3. Leg de sardinetortizza's op het bakpapier. Schuif het rooster

met de tortizza's in de oven en bak ze ongeveer 10 minuten, tot ze goudbruin en krokant zijn.

#### VARIATIE TIP

- ▀ Weinig tijd? Kies kant-en-klare volkorenwraps. ▀ Maak je eigen groentepassata door gebakken courgette en aubergine te pureren en als basis te gebruiken. ▀ Varieer naar wens met de groenten op je tortizza. Probeer bijvoorbeeld eens dunne plakken gegrilde aubergine. ▀ Garneer de tortizza's met rucola of veldsla.

#### VOEDINGSWAARDEN PER EENPERSOONSPORTIE

490 kcal, 54 g koolhydraten, 28 g eiwit,  
15,1 g vet waarvan 3,2 g verzadigd,  
12,9 g vezels, 0,9 g zout

#### ALLERGENEN

tarwe (gluten), vis

## TIPS VAN DIËTISTEN, VERLOSKUNDIGEN EN (EX-)ZWANGEREN

“Er zijn vrouwen die weerstand tegen iets krijgen. Ik ga dan niet zeggen dat ze dat moeten eten, maar geef alternatieven. Lukt het bijvoorbeeld niet om warme groenten te eten, eet ze dan koud of in een smoothie. We zoeken samen naar iets dat wel werkt.”

*diëtist*  
**Anouk Bolhaar**

“Blijf in beweging. Met name krachttraining hielp bij mij tegen de misselijkheid.”

*ervaringsdeskundige*  
**Marjoleine (34),  
moeder van  
Lotte (0)**

“Ik zweerde echt bij toastjes, die lagen niet zo zwaar op mijn maag. Ik nam er 4 of 5 en dan ging het goed. Het hielp ook om zittend te eten.”

*ervaringsdeskundige*  
**Willeke (36),  
moeder van  
Sefanja (1)**

“Doe vooral rustig aan in de ochtend. Zet je wakker een halfuurtje eerder, zodat je rustig aan je dag kunt beginnen. Probeer alles in een wat rustiger tempo te doen, dat maakt echt een verschil. Zorg ervoor dat je ondanks de misselijkheid toch regelmatig wat eet. Als is het maar een crackertje of een halve appel.”

*verloskundige*  
**Judith Schrouff**

“Ik kon vanwege de misselijkheid geen brood eten in de ochtend, maar zodra ik yoghurt met een beetje muesli nam ging het wel goed. En geen koffie voor 10 uur.”

*ervaringsdeskundige*  
**Ilse (33), moeder  
van Bente (5),  
Liam (4), Tess (1)**

### lezersvraag

#### IK WIL GEZOND ETEN MAAR ALLES STAAT ME TEGEN, IS DAT ERG?

Laten we je allereerst geruststellen: bijna alle vrouwen zijn misselijk tijdens de zwangerschap. Je bent dus niet de eerste die minder eet en miljarden baby's van misselijke vrouwen zijn gezond ter wereld gekomen. Bovendien, van de meeste vitamines heb je flinke voorraden, die raken niet binnen een paar weken op. Met uitzondering van ernstige en langdurige misselijkheid en uitdroging (hyperemesis gravidarum) is het niet waarschijnlijk dat jouw misselijkheid een effect heeft op de gezondheid van je baby, en hoeft je geen actie te ondernemen [7,16]. Blijf uiteraard wel de voedingssupplementen gebruiken die je nodig hebt [zie vanaf pagina 113], neem ze in rond het tijdstip dat je het minst misselijk bent.

### bakerpraatje

#### WONDEREN VOOR MISSELIJKHEID

Er worden allerlei exotische producten verkocht die zwangerschapsmisselijkheid zouden doen verdwijnen. Maar helaas is er voor de meeste producten geen bewijs dat het werkt. Kalebaskalk (pimba) is een klei die in sommige culturen wordt geadviseerd bij misselijkheid, maar is absoluut niet geschikt omdat de grote hoeveelheid lood inalebaskalk schadelijk is voor je baby (17). Ook van kamille wordt gezegd dat het symptomen van zwangerschapsmisselijkheid kan verminderen, maar daar is geen bewijs voor, al kun je het met een gerust hart eens proberen, want af en toe een kopje is niet schadelijk voor je kind (13).

#### IK HOUD NIKS MEER BINNEN, WANNEER TREK IK AAN DE BEL?

Bel je verloskundige of gynaecoloog bij één of meer van de volgende signalen:

- \* Frequent overgeven (meerdere keren per dag, soms zelfs tientallen keren)
- \* (Bijna) niets binnen kunnen houden, soms zelfs geen water
- \* Afvallen in plaats van aankomen
- \* Symptomen van uitdroging: minder plassen, donkere urine, duizeligheid

Bel altijd je verloskundige of gynaecoloog als je écht niks meer binnen houdt.

tekorten en gewichtsverlies van meer dan 5% van het gewicht vóór je zwangerschap tot gevolg hebben (14).

Houd je echt niks binnen, dan raakt de voorraad koolhydraten in je lichaam op, waardoor wordt overgeschakeld op de vetverbranding. Dat klinkt gunstig, maar zonder koolhydraten vormt je lichaam uit vetzuren zogenaamde ketonen. Deze ketonen kunnen de placenta passeren en een teveel ervan kan mogelijk de organen, en met name het zenuwstelsel, van de kleine aantasten (18). Heb je last van hyperemesis gravidarum, dan is de kans op vroeggeboorte en een laag geboortegewicht (<2.500 gram) verhoogd (19). Soms is opname in het ziekenhuis nodig, maar dat komt gelukkig slechts bij 0,3% tot 3% van de zwangerschappen voor (8,9).



'OH BABY' MUFFINS

I'M A FOODIE KRAAMCOOKIES

182 Tips voor de bevalling en erna

## VERGEET DE BESCHUIT MET MUISJES

Met deze foodieproof kraamtraktaties pak je echt uit.

### 'OH BABY' MUFFINS



muffinvorm gevuld met 10 papieren muffinvormpjes **vega**

#### INGREDIËNTEN

- ✦ 1 banaan, geprakt
- ✦ 200 g volkoren spelt- of tarwemeel
- ✦ 2 eieren
- ✦ 2 el zonnebloemolie of rijstolie
- ✦ 2 tl bakpoeder
- ✦ snuf vanillepoeder
- ✦ 200 g perziken (vers of diepvries; diepvriesperziken ontdooid), in kleine stukjes
- ✦ 150 ml Griekse yoghurt (10% vet)
- ✦ 10 tl blauwe of roze geboortemuisjes

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Doe de banaan met het volkorenmeel, de eieren, de olie, het bakpoeder en het vanillepoeder in een beslagkom. Mix met de mixer kort tot een glad beslag.
3. Roer de perzik door het beslag.

4. Verdeel het beslag over de muffinvormpjes; vul ze tot ongeveer de helft.

5. Bak de muffins 20 tot 25 minuten in de oven tot ze goudbruin en gaar zijn. De muffins zijn gaar als een (saté)prikker, die je in het midden van een cakeje steekt, er schoon weer uit komt.

6. Laat de muffins afkoelen. Schep met een theelepel een lepeltje cake uit de bovenkant van elke muffin. Vul de holtes met de yoghurt en bestrooi de yoghurt met de muisjes.

#### VOEDINGSWAARDEN PER EENPERSOONSPORTIE

148 kcal, 5 g eiwit, 21,9 g koolhydraten, 3,9 g vet waarvan 0,9 g verzadigd, 2,2 g vezel, 0,1 g zout

#### ALLERGENEN

ei, melk (lactose), spelt (gluten) of tarwe (gluten). Geboortemuisjes: tarwe (gluten).

### I'M A FOODIE KRAAMCOOKIES



keukenmachine

**vega** **vegan**

#### INGREDIËNTEN

- ✦ 60 g medjouldadels
- ✦ 65 g havermout
- ✦ 40 g walnoten
- ✦ 4 el limoensap (ca. 2 limoenen)
- ✦ mespunt vanillepoeder of 1 tl vanille-essence
- ✦ 4 el roze of blauwe geboortemuisjes

#### BEREIDINGSWIJZE

1. Mix de dadels, de havermout, de walnoten, het limoensap en de vanille in de keukenmachine tot een deeg.
2. Vorm er 12 platte koekjes van en bestrooi ze met de muisjes.

#### VOEDINGSWAARDEN PER EENPERSOONSPORTIE

72 kcal, 1,3 g eiwit, 10,2 g koolhydraten, 2,7 g vet waarvan 0,3 g verzadigd, 0,7 g vezel, 0 g zout

#### ALLERGENEN

haver (gluten), noten, sulfiet. Geboortemuisjes: tarwe (gluten).

Tips voor de bevalling en erna 183



Hét boek  
voor zwangere  
vrouwen!

Welke kaas kun je veilig eten? Wat zijn de risico's van te veel koffie, een glas alcohol, rauwe vis of filet americain? Hoeveel vis moet je eten om voldoende visvetzuren binnen te krijgen en hoe doe je dat als vegetariër? Heb je een vitaminesupplement nodig? En wat kun je doen tegen misselijkheid of een ijzertekort?

In *Eet als een expert – zwanger!* worden al jouw vragen over voeding voor en tijdens de zwangerschap beantwoord door een team van (kinder)diëtisten, voedings- en gezondheidswetenschappers. Met praktische tips, handige infographics en makkelijke recepten voor een eetpatroon dat gezond is voor moeder en kind. We laten zien dat je met een beetje creativiteit en omdenken de sushi, carpaccio en alcohol helemaal niet hoeft te missen!

VAN LINKS NAAR RECHTS HET EET ALS EEN EXPERT-ZWANGER!-TEAM:

**Marijke Berkenpas** Klinisch diëtist, voedingswetenschapper & founder I'm a Foodie  
**Gaby Herweijer** (Kinder)diëtist & gezondheidswetenschapper  
**Rob van Berkel** (Onderzoeks)diëtist & schrijver  
**Everdien van der Leek** (Kinder)diëtist & gezondheidswetenschapper  
**Bart Mol** Co-founder I'm a Foodie & product owner  
**Liesbeth Smit** Voedingswetenschapper & wetenschapscommunicator



Gezonde recepten om voldoende vis, ijzer en vezels binnen te krijgen.

Heerlijke alternatieven voor alcoholische drankjes en bij cravings.



I'M A  
FOODIE  
PUBLISHING

[www.iamafoodie.nl](http://www.iamafoodie.nl)  
#eetalseenexpertzwanger



I'M A  
FOODIE

[www.iamafoodie.nl/zwanger](http://www.iamafoodie.nl/zwanger)